1A+1B Fleisch

Griechischer Wrap mit Hähnchenfilet und Tzatziki

Zubereitungszeit
15 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Tomate und Gurke in Scheiben, die rote Zwiebel in halbe Ringe schneiden und Knoblauch pressen. Das Hähnchenfilet mit Pfeffer und Salz würzen. Das Olivenöl mit der Hälfte des Knoblauchs in einer Pfanne erhitzen und darin das Hähnchenfilet gar braten. Ca. 2 EL Gurke reiben und gut abtropfen lassen. Eine Grillpfanne erhitzen und den Wrap grillen bis er gut erhitzt ist. Den Tzatziki herstellen, indem magerer Quark mit der Gurkenraspel und dem restlichen Knoblauch vermengt und mit Pfeffer und Salz gewürzt wird. Eisbergsalat mit Gurkenscheiben, Tomate, Hähnchenfilet und roter Zwiebel auf dem Wrap verteilen. Mit dem Tzatziki abschließen.

Zutaten

- [ ] 1 PS. food & lifestyle wrap
- [ ] 40-50 g Hähnchenfilet
- [ ] 2 EL magerer Quark
- [ ] 50 g Tomate
- [ ] 100 g Gurke
- [ ] 10 g Eisbergsalat
- [ ] ¼ rote Zwiebel
- [ ] 1 EL Olivenöl
- [ ] ½ Knoblauchzehe
- [ ] Pfeffer
- [ ] Salz

Nährwerte pro Person

Energie	**365 kcal**
Kohlenhydrate	**8 g**
Fett	**21 g**
Ballaststoffe	**14 g**
Eiweiß	**30 g**